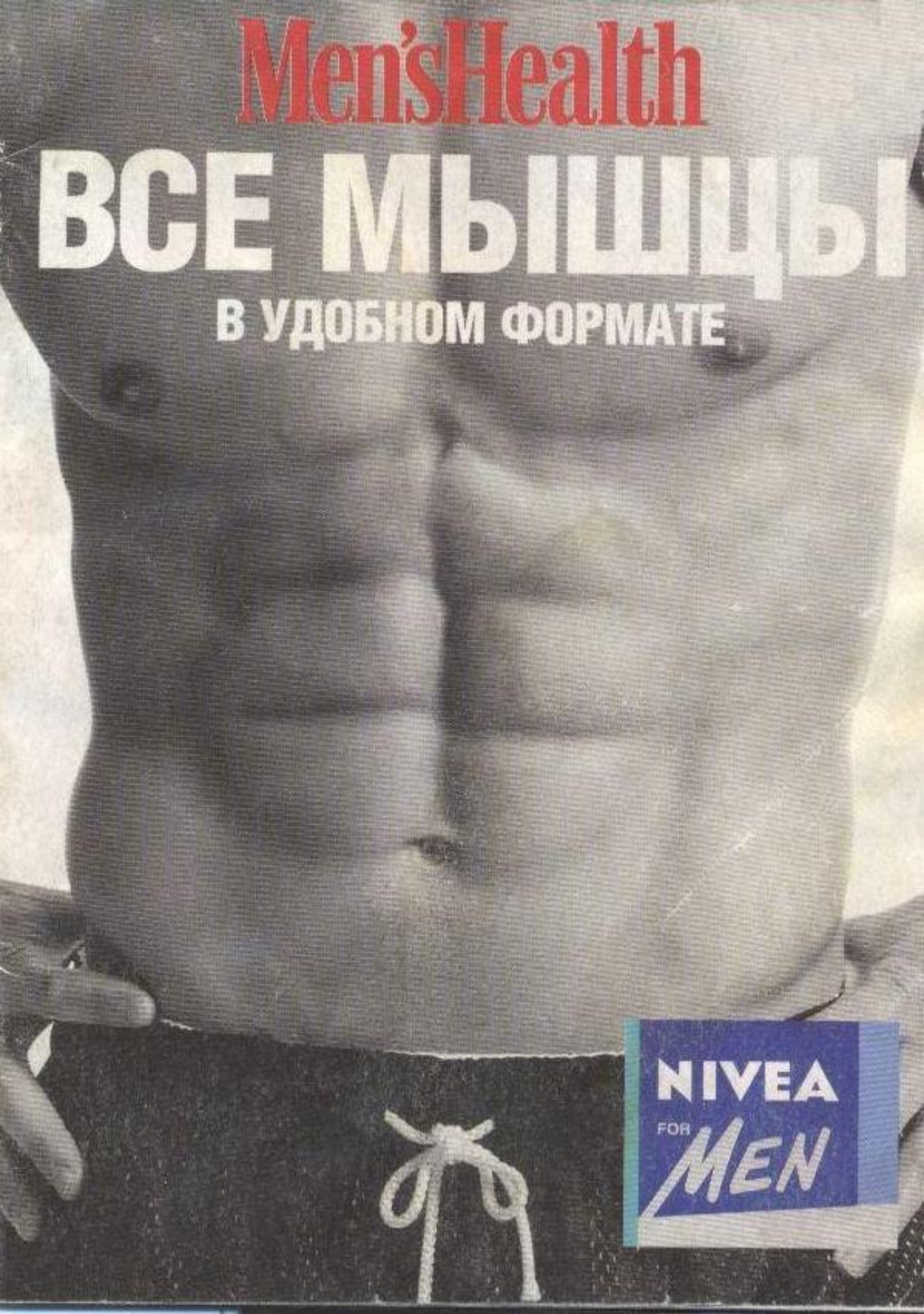

Men's Health
ВСЕ МЫШЦЫ
В УДОБНОМ ФОРМАТЕ
NIVEA
FOR
MEN

средства для очищения ЛИЦА
средства для БРИТЬЯ
средства после БРИТЬЯ
средства по уходу за ГИДРОМ
от Beiersdorf
НОВИНКА
NIVEA FOR MEN
NIVEA MEN
ПОСЛЕ БРИТЬЯ
БАЛЬЗАМ
ВИТАМИННЫЙ УХОД С МЕНТОЛОМ
Товар сертифицирован.
СВЕЖЕСТЬ НАЛИЦО!
НОВИНКА
Освежающий Бальзам после бритья NIVEA For Men.
Оптимальный уход за Вашей кожей.
• Идеально смягчает, освежает и увлажняет кожу.
• Успокаивает раздраженную кожу и способствует ее регенерации.
• Содержит ментол, витамин Е и провитамин В5.
www.NIVEA.com
ДЛЯ МУЖЧИН, СПОСОБНЫХ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ
Консультации квалифицированных специалистов по телефону 8 800 2 000 753. Звонок по России бесплатный.

В твоем теле 660 мышц. Ненужных — не наблюдается. А вот незаслуженно забытые встречаются довольно часто. Меж тем рассчитывать на успех не только на спортивной площадке, но и в оставшейся жизни можно, лишь когда все твои мышцы находятся в отличной форме и слаженном взаимодействии. О том, как этого добиться, мы расскажем и покажем в этом Приложении к МН. В нем ты найдешь самые, с нашей точки зрения, эффективные и не слишком сложные упражнения для развития семи важнейших групп мышц — от плечевого пояса до ног. Наше карманное пособие может стать твоим персональным тренером и в спортзале, и во время силовой тренировки в домашних условиях.

СОДЕРЖАНИЕ

РУКИ
Дать и взять 4

ГРУДЬ
Больше места для медалей 7

ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ
Как за каменной 12

ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС
Теперь тебе все по плечу 18

ТОРС
Квадратура плоскости пресса 21

НОГИ (ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ)
Стой на своем 26

НОГИ (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)
Крепкие ягодицы 28

Дать и взять

Бицепс (рельефная мышца, расположенная с передней стороны плеча) и трицепс (трехглавая мышца на задней стороне плеча) — пожалуй, самые заметные мышцы мужского тела. Именно поэтому их оформлением надо заняться в первую очередь. Предлагаем самые эффективные упражнения для бицепсов, трицепсов и связанных с ними мышц. Эта тренировка прорабатывает мышечные волокна по всей их длине. В результате окружающие быстро поймут, что ты прочно держишь ситуацию в своих руках..

1. бицепс
2. внутренняя плечевая мышца
3. трицепс
4. плечелучевая мышца
5. разгибатель запястья

1

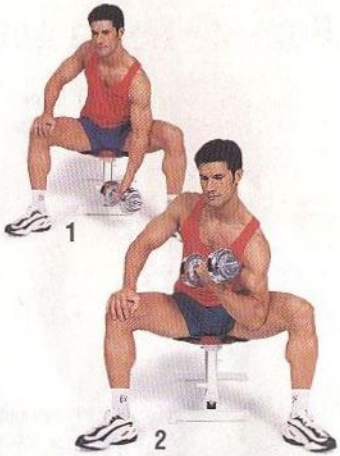
2

✗ Неправильно
Следи, чтобы спина оставалась прямой, грудь была приподнята, а мышцы пресса напряжены. Голова и спина находятся на одной линии.

Сгибание рук со штангой

Цель: укрепление мышц 1 и 2
Классическое упражнение для рук, подходит и для начинающих заниматься фитнесом. **1** Стань прямо, ноги на ширине плеч. Колени слегка согнуты, взгляд перед собой. Возьми штангу обратным хватом и держи на уровне бедер. Руки слегка согнуты, локти прижаты к корпусу, мышцы плечевого пояса расслаблены. **2** Выдыхая, медленно подними штангу к плечам (запястья остаются неподвижными). Задержись ненадолго в верхней точке, сделай вдох и так же медленно опусти ее, не фиксируя локтевых суставов. Для разнообразия периодически выполняй это упражнение с гантелями.
1 подход из 12-15 повторов.

Сгибание руки с гантелью с упором на бедро



Цель: укрепление мышц 1, 4 и 5

1 Возьми в руку гантель, сядь на край тренировочной скамьи и наклонись вперед. Локоть руки, которая держит гантель, опирается на внутреннюю сторону бедра. **2** Одновременно с глубоким выдохом сгибай руку с гантелью до тех пор, пока она не окажется в непосредственной близости от груди. Затем очень медленно опусти руку до полного распрямления. После 2–3 подходов смени руку. Для продвинутых: **2 подхода по 8-10 повторов.** Для профессиональных атлетов: **3 подхода по 12 повторов.**

Растяжка для трицепсов

Цель: укрепление мышц 3, 4 и 5

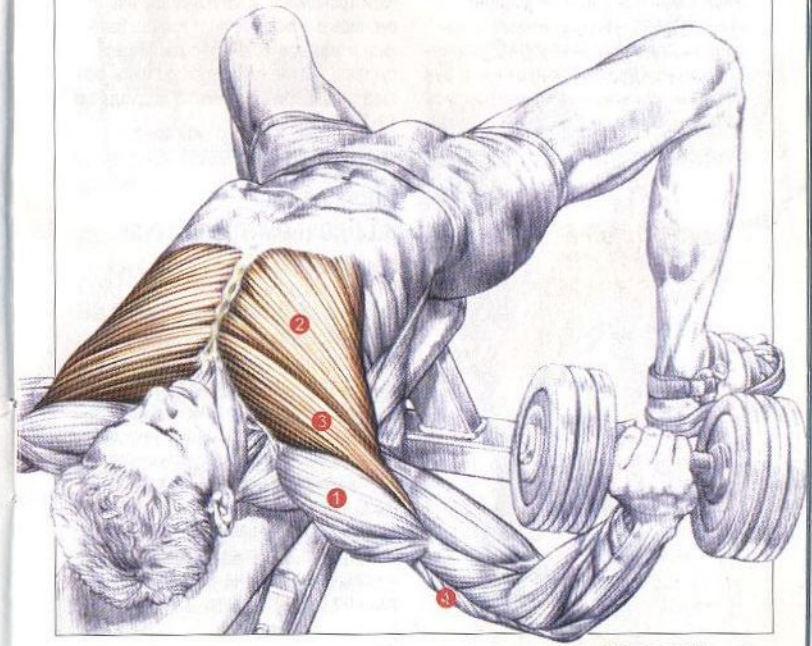
1 Лежа на горизонтальной скамье (спина полностью соприкасается с ее поверхностью) возьми штангу прямым хватом на расстоянии ширины плеч и подними так, чтобы прямые руки были перпендикулярны потолку.

2 Сделай вдох и медленно опусти штангу ко лбу. Медленно верни штангу в исходное положение, при этом запястья и туловище остаются неподвижными. Для продвинутых: **3 подхода по 10-12 повторов.** Для профессионалов (в этом случае упражнение выполняется на наклонной скамье в положении лежа головой вниз): **3 подхода по 8-10 повторов.**

Больше места для медалей

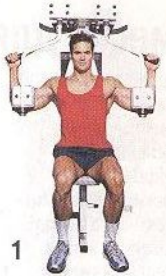
Мощный мужской торс привлекает внимание женщин почти так же, как и крепкие упругие ягодицы. Дополнительное преимущество правильно оформленных мышц груди — плоский пресс смотрится гораздо эффектнее, а небольшой живот (увы, бывают в жизни неприятности) зрительно кажется меньше и незаметнее. Важный момент: при тренировке мышц груди ни в коем случае нельзя забывать о мышцах плечевого пояса и верхней части спины. Недостаточное к ним внимание ведет к нарушению мышечного баланса, а следовательно, увеличивает риск травматизма.

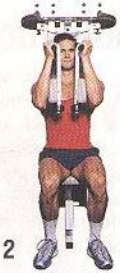
1. передняя дельтовидная мышца
2. большая грудная мышца
3. малая грудная мышца
4. трицепс



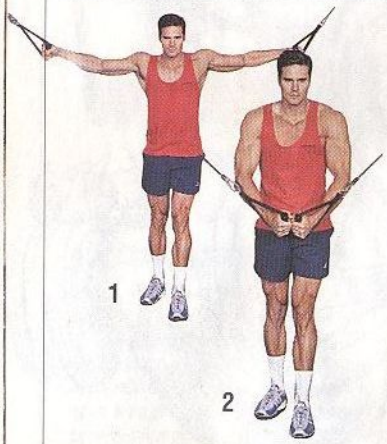
✗ **Неправильно**
Руки слишком сильно отведены назад.

Сведение рук на тренажере «бабочка»



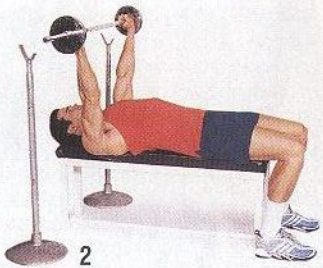


Цель: укрепление мышц 2 и 3
Это упражнение рассчитано в том числе и на новичков: **1** Сидя на тренажере «бабочка» (ноги на ширине плеч), напряги мышцы живота, а головой и спиной плотно упрись в спинку сиденья. Опорные подушки для рук установи так, чтобы плечи находились на одной линии с ключицами, а предплечья были перпендикулярны потолку. **2** Усилием предплечий сведи рычаги тренажера, а затем медленно вернись в исходное положение. Важный момент: в ходе упражнения все суставы, кроме плечевых, должны оставаться неподвижными. **3 подхода по 12-15 повторов.**



Кроссоверы на блочном тренажере

Цель: укрепление мышц 1, 2, 3 и 4
1 Расставив ноги на ширину шага, слегка согнув колени и наклонившись вперед (на 45°), стань между двумя блочными тренажерами. Ручки держи прямым хватом (локти слегка согнуты). **2** Теперь синхронно и плавно сведи руки к середине туловища (во время движения угол сгиба локтей должен оставаться неизменным), сделай короткую паузу и медленно вернись в исходное положение. Силу натяжения эспандеров отрегулируй так, чтобы наклон корпуса в ходе упражнения не менялся. **3 подхода по 8-10 повторов.**



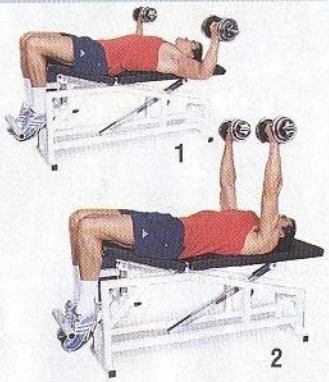
Жим штанги лежа на горизонтальной скамье

Цель: укрепление мышц 1, 2, 3 и 4
1 Возьми штангу прямым хватом и по плавной дуге опусти к груди так, чтобы в процессе движения предплечья оставались перпендикулярными полу. **2** Выжми штангу, не фиксируя локтевых суставов в верхней точке, затем опусти так, чтобы гриф слегка коснулся груди, и снова подними. **1-4 подхода по 8-10 повторов.**

✗ **Неправильно** В ходе упражнения никогда не выгибай спину!

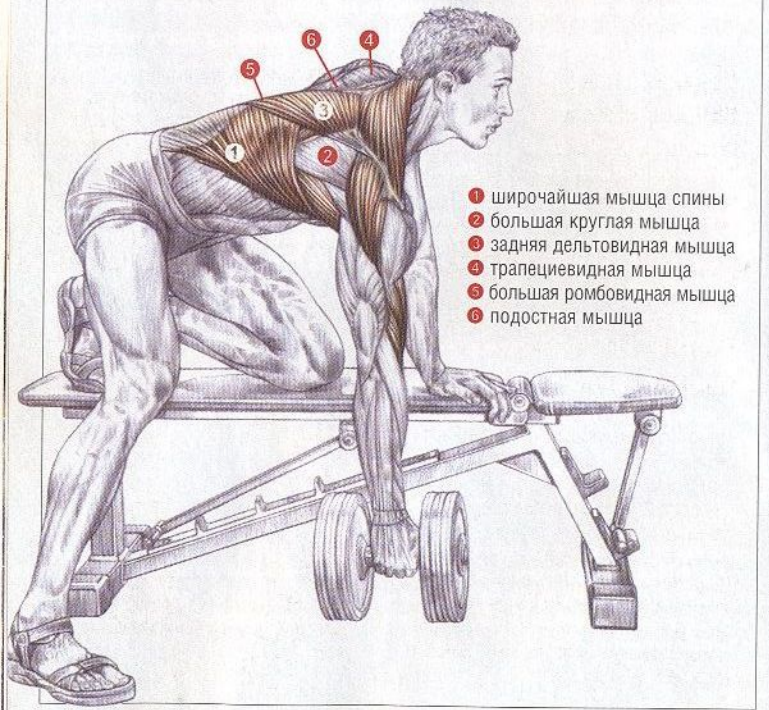
Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье

Цель: укрепление мышц 1, 2, 3 и 4
1 Возьми в каждую руку по гантели (прямым хватом) и держи по сторонам от грудной клетки. **2** Теперь распрями руки почти до фиксации локтевых суставов, сделай короткую паузу и медленно опусти гантели в исходное положение. Следи, чтобы в процессе движения они не отклонялись назад. Для продвинутых: **3 подхода по 8-10 повторов.** Для профессионалов: **4 подхода по 6-8 повторов.**

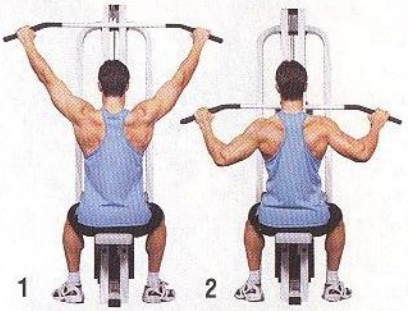


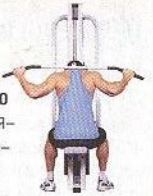
Как за каменной

В мире полно милых девушек, готовых спрятаться за широкой мужской спиной. Почему же не воспользоваться этим благоприятным обстоятельством? Правда, анатомическое строение этой части тела отличается невероятной сложностью, поэтому раздельные тренировки для групп мышц, расположенных здесь, практически невозможны. При выполнении комплексных упражнений крайне важно самым тщательным образом следить за техникой. Неправильный или чрезмерный тренинг грозит появлением болевых ощущений и трудноизлечимых травм.



1. широчайшая мышца спины
2. большая круглая мышца
3. задняя дельтовидная мышца
4. трапециевидная мышца
5. большая ромбовидная мышца
6. подостная мышца





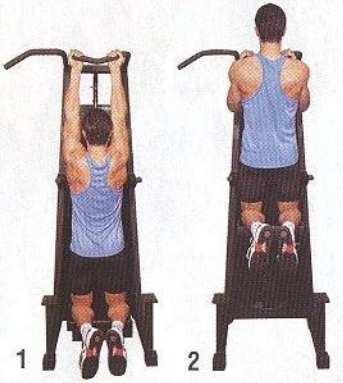
✗ Неправильно
При верхних тягах в направлении к затылку не наклоняйся вперед — это резко повышает риск получения травмы.

Верхние тяги в направлении к груди

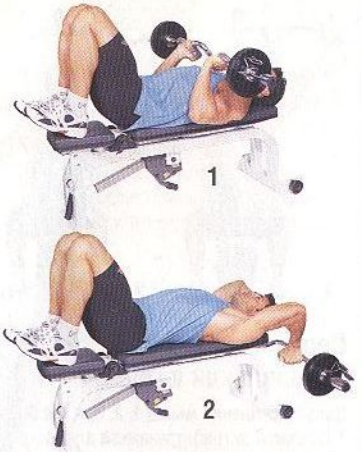
Цель: укрепление мышц 1, 2, 3, 4, 5 и 6
1 Возьмись за гриф тренажера для тренировки мышц верхней части спины так, чтобы кисти находились на расстоянии чуть большем, чем ширина плеч. В исходном положении локти слегка согнуты, ладони обращены вперед. **2** Теперь, держа корпус прямо, а мышцы в напряженном состоянии, медленно подтяни гриф к груди. Для разнообразия можно подтягивать гриф к затылку — этот вариант упражнения обеспечивает тот же эффект, однако его исполнение, как правило, легче дается начинающим. **1 подход из 12-15 повторов.**

Подтягивание

Цель: укрепление мышц 1, 2, 3, 4, 5 и 6
1 Стань коленями на платформу тренажера для подтягиваний и, вытянув руки, возьмись за гриф обратным хватом (расстояние между кистями — около 20 см). **2** Теперь подтянись вверх так, чтобы над грифом оказался подбородок или хотя бы кончик носа. На секунду задержись в этом положении, а затем медленно опустись. Для начинающих: **2 подхода по 8 повторов.** Для продвинутых: **3 подхода по 8-10 повторов.**



Пуловеры со штангой с EZ-грифом



Цель: укрепление мышц 1, 2, 3, 4, 5 и 6

1 Ляг на горизонтальную скамью так, чтобы голова выступала за край на несколько сантиметров. Ноги упираются в пол или занимают устойчивое положение на скамье. Штангу с EZ-грифом держи на уровне груди.

2 Не меняя угол сгиба локтей, отводи штангу за голову и за край скамьи, пока предплечья не станут перпендикулярны полу. Затем медленно верни штангу в исходное положение. Для начинающих: **1 подход из 12-15 повторов.** Для продвинутых: **3 подхода по 8-12 повторов.**

Подъем штанги широким хватом стоя в наклоне

Цель: укрепление мышц 1, 2, 3, 4, 5 и 6

1 Возьми штангу широким хватом (чуть больше ширины плеч). Ноги на ширине плеч, колени согнуты, а корпус (спина прямая!) слегка наклонен вперед. В исходном положении гриф штанги должен находиться непосредственно над коленями. **2** Медленно подними штангу к животу. Важный момент: выполняя движения вверх, избегай рывков и держи спину прямой, а пресс — в напряжении. Для продвинутых: **3 подхода по 8-10 повторов.** Для профессионалов: **3 подхода по 6-8 повторов.**

BDF Beiersdorf

Надежная защита
Мягкий характер

Новинка.
NIVEA Deo Fresh.
Надежно защищает и ухаживает за кожей, сохраняя ощущение свежести, каким бы долгим ни был день.

Эффективность и мягкий уход на весь день.

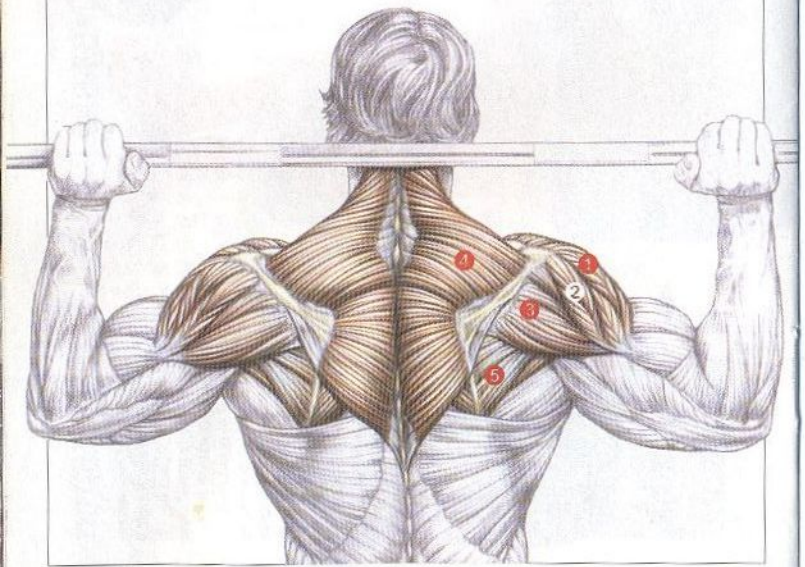
Товар сертифицирован

Консультации квалифицированных специалистов по телефону 8 800 2 000 753. Звонок по России бесплатный.

Теперь тебе все по плечу

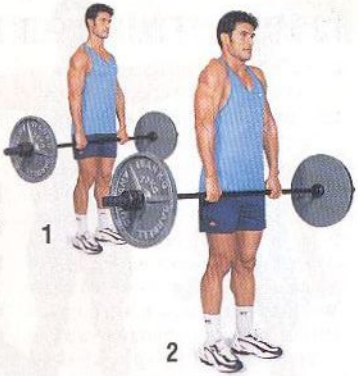
Ничто не выглядит так мужественно, как мощный торс в форме латинской V. Заложить его основу тебе поможет комплексная тренировка мышц плечевого пояса. Однако хорошо накачанная мускулатура данной части тела (в особенности дельто- и трапециевидные мышцы) дает не только внешние преимущества: ее основная задача — защищать исключительно подвижные, а следовательно, и подверженные травмам плечевые суставы. Исходя из этого, мы собрали лучшие на наш взгляд упражнения, способные оптимально укрепить мышечную броню твоих плечевых суставов.

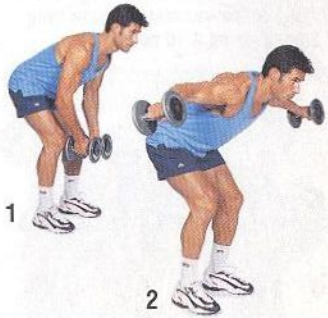
❶ передняя часть дельтовидной мышцы
❷ средняя часть дельтовидной мышцы
❸ задняя часть дельтовидной мышцы
❹ трапецевидная мышца
❺ мышцы-вращатели плеча



Пожимание плечами стоя со штангой

Цель: укрепление мышц 1, 2, 3, 4
1 Стань прямо, колени слегка согнуты, гриф штанги, взятой прямым хватом (руки на ширине плеч), находится перед бедрами. Спина абсолютно прямая. **2** Как можно выше подтяни плечи к голове, а затем медленно опусти штангу в исходное положение. Не давая мышцам плечевого пояса расслабиться, выполни очередной повтор. **3 подхода из 12, 10 и 8 повторов (начиная с первого).**





Разведение рук с гантелями стоя в наклоне

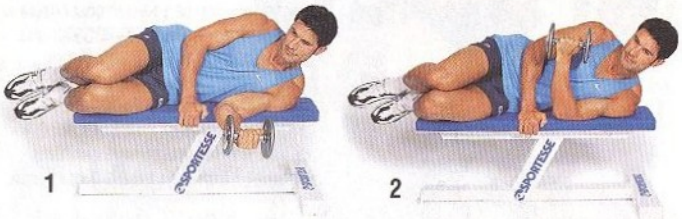
Цель: укрепление мышц 3, 4 и 5
1 Наклонись вперед так, чтобы бедра и торс образовали угол 75–90°. Голова и спина находятся на одной линии, в руках — по гантели (ладони обращены друг к другу). **2** Разводя руки в стороны, подними гантели как можно выше над полом (спина остается прямой!). **3 подхода по 8-10 повторов.**

Разминка обязательна! В результате износа плечевые суставы весьма подвержены болезненным явлениям и травмам. Поэтому при тренинге мышц плечевого пояса разминка имеет особое значение. Лучше всего, если для каждого упражнения нашего комплекса ты вначале будешь выполнять один подход в медленном темпе и без весовой нагрузки. В ходе силовой тренировки перемещай вес, не нарушая центра тяжести тела и избегая размашистых движений и рывков.

Разведение рук с гантелями стоя

Цель: укрепление мышц 1, 2 и 3

1 Стань прямо, ноги на ширине плеч, в кажой руке по гантели (ладони обращены вперед). **2** Напрягая мышцы туловища, разводи прямые руки в стороны, пока гантели не окажутся на уровне плеч. Сделай короткую паузу, а затем медленно опусти руки. **3 подхода по 8-10 подходов.**

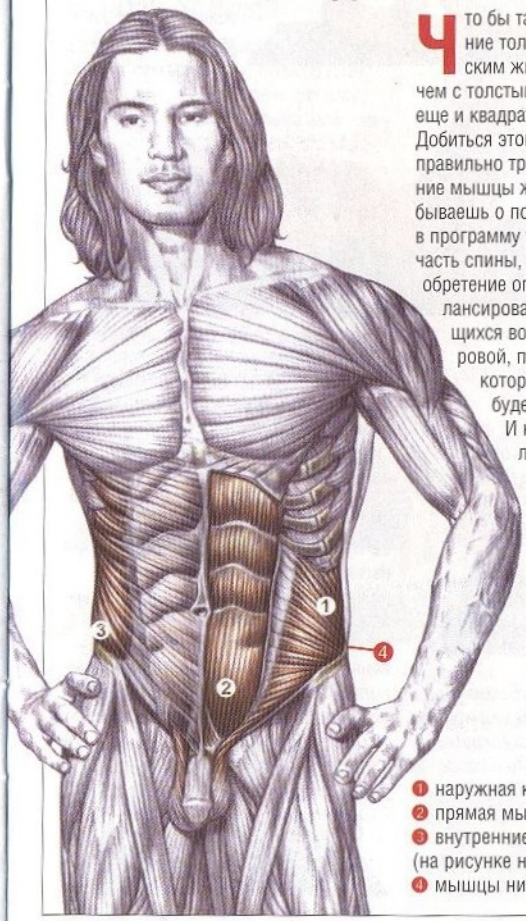


Вращение плеча вперед

Цель: укрепление мышц 5

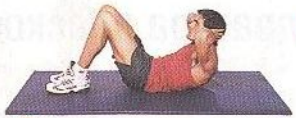
Это упражнение адресовано только профессиональным атлетам. **1** Ляг на левый бок, помогая себе правой рукой удерживать равновесие. Предплечье левой руки, в которой ты держишь легкую гантель, выставлено вперед и параллельно полу. **2** Задействуя только мышцы левого плеча, по дуге подними гантель к правому плечу, а затем медленным движением опусти ее в исходное положение. Перевернись на другой бок и выполни то же другой рукой. **1 подход из 12-15 повторов.**

Квадратура плоскости пресса

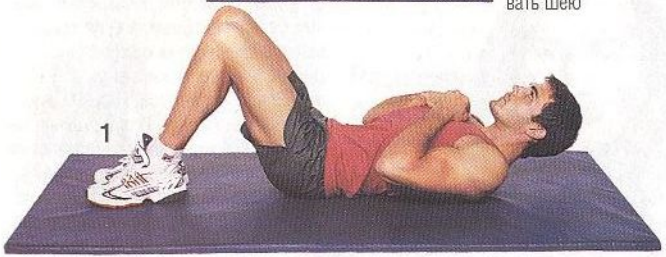


Что бы там ни говорили, а сочетание толстого кошелька с плоским животом, куда эффектнее, чем с толстым пузом. А если пресс еще и квадратиками оформлен... Добиться этого можно, если правильно тренируешь косые и верхние мышцы живота. И при этом не забываешь о пояснице. Только включив в программу тренировки нижнюю часть спины, можно рассчитывать на обретение оптимальной силовой сбалансированности мышц, находящихся вокруг талии. А также здоровой, прямой осанки, благодаря которой твой железный пресс будет выглядеть эффектнее. И не забывай о своих любимых квадратиках во время еды. Под слоем жира их никто не увидит.

1. наружная косая мышца живота
2. прямая мышца живота
3. внутренние отделы мышц живота (на рисунке не видны)
4. мышцы нижней части спины



✗ **Неправильно**
Не приподнимай голову руками, так можно травмировать шею

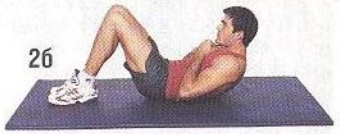


Скручивание

Цель: укрепление мышцы 1
1 Исходное положение: Ляг на спину, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол, руки скрещены на груди или заложены за голову, голова и позвоночник находятся на одной линии (эту позицию легче сохранять, если в процессе упражнения зафиксировать взгляд на какой-либо точке на потолке).

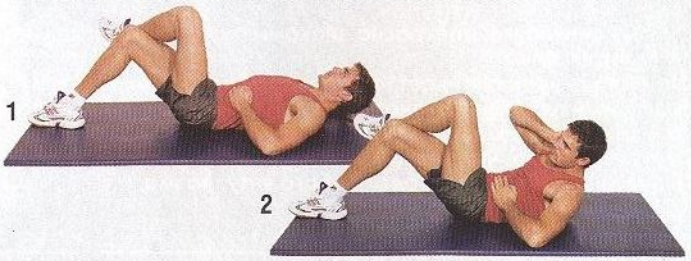
2а Напрягая пресс, на глубоком выдохе приподними лопатки над полом. Важный момент: до конца сократить мышцы живота можно лишь после полного выдоха. И еще один совет: приподнимая и опуская лопатки, считай до двух при движении и вверх, и вниз, а также следи за дыханием. **3 подхода по 15-20 повторов.**

2б Продвинутые поднимают лопатки несколько выше, однако при этом нижняя часть спины не должна отрываться от пола. В конце движения вверх сделай короткую паузу и медленно опусти плечи, но не до самого пола. Следи, чтобы дыхание было ровным. **3 подхода по 10 повторов.**



Наклоны со штангой стоя

Цель: укрепление мышц 1, 2, 3, 4
1 Стань прямо, ноги на ширине плеч. Поскольку это упражнение для всех мышц туловища, оно весьма интенсивно и начинать его даже тем, кто хорошо подготовлен, рекомендуется с легкой штангой. Для стабилизации тела напряги мышцы пресса. **2** Сделай вдох и, держа спину прямой, медленно наклоняйся вперед, пока не почувствуешь напряжение в бедрах, а корпус не займет как можно более горизонтальное положение. **3 подхода по 8 повторов.**



Скручивание с поворотом корпуса

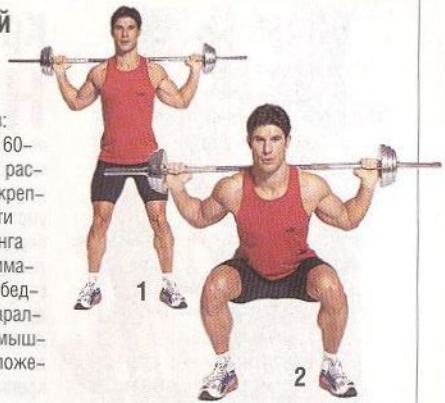
Цель: укрепление мышц 2 и 3
1 Ляг спиной на гимнастический коврик. Правая нога стоит на полу, левая голень лежит на правом бедре, правая рука прижата к правому виску, а левая свободно лежит на животе или вдоль туловища. **2** Приподнимая корпус над полом, перемещай правый локоть в сторону левого колена. Чтобы усложнить упражнение, одновременно двигай левое колено навстречу локтю. Во время движения вверх всегда делай глубокий выдох. Выполни три подхода и поменяй сторону. Для продвинутых: **3 подхода по 10 повторов.** Для профессионалов: **3 подхода по 15 повторов.**

Стой на своем

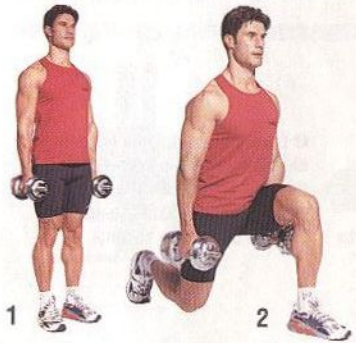
Тебе выбирать: тренировать ноги умеренно или с самого начала ориентировать их на обретение формы, как у знаменитых спринтеров. Наша программа подходит для обоих случаев. Главное — начинай упражнения с небольшой нагрузкой и всегда пользуйся лишь таким тренировочным весом, с которым сможешь справиться уверенно и не нарушая техники. Большинство упражнений одновременно укрепляет и мышцы, расположенные с обратной стороны бедра. Однако для достижения оптимального мышечного баланса их нужно тренировать еще и по отдельности: необходимые для этого упражнения ты найдешь на стр. 28–30 нашего буклета.

1. латеральная мышца бедра
2. прямая мышца бедра
3. внутренняя широкая мышца бедра
4. передняя большеберцовая мышца
5. длинный разгибатель пальцев

Приседание со штангой на плечах



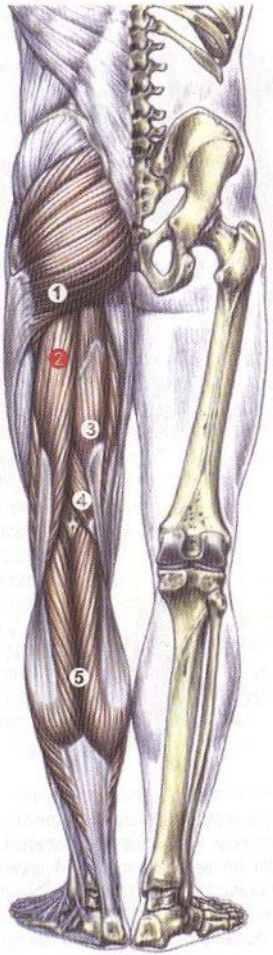
Цель: укрепление мышц 1, 2, 3
Упражнение для профессионалов: **1** Положи на плечи штангу весом 60–90 кг. Ноги на ширине бедер (при расположении ног на ширине плеч укрепляются и мышцы внутренней части бедра, которым в процессе тренинга часто уделяется недостаточно внимания). **2** Медленно приседай, пока бедра не займут положение, почти параллельное полу. Затем, задействуя мышцы бедер, вернись в исходное положение. **5 подходов по 5 повторов.**



✗ Неправильно
В крайней точке движения колено не должно выходить за линию пальцев ног, особенно если с коленями у тебя проблемы.

Выпады с гантелями

Цель: укрепление мышц 1, 2, 3
1 Ты стоишь прямо, ноги на ширине бедер, в каждой руке по гантели. Сконцентрируйся и напрягись всем телом. **2** Теперь, не сгибая спины, вынеси одну из ног вперед так, чтобы ее колено и лодыжка были на одной вертикальной линии. Колено ноги, находящейся сзади, почти касается пола. Медленно верни выставленную вперед ногу в исходное положение. Сделай выпад другой ногой. **3 подхода по 8-10 повторов.**



Крепкие ягодицы

Нет таких видов спорта (кроме разве что шахмат и шашек), где успехи и стабильность выступлений не зависели бы от состояния мышц ног. Довести его до оптимального ты сможешь, используя наши упражнения для обратной стороны бедер, а также икр и ягодиц. Ты не только улучшишь общее взаимодействие мышц ног, но и будешь иметь преимущество всякий раз, когда придется снять брюки. Что может привлечь внимание женщин больше, чем крепкие ягодицы? Ничего! Как утверждают они сами.

1. большая ягодичная мышца
2. длинная головка бицепса
3. полусухожильная мышца
4. полуперепончатая мышца
5. камбаловидная мышца

Подъемы на мысках

Цель: укрепление мышцы 5

1 С гантелью в руках стань мыском правой ноги на ступеньку, а левую стопу прижми внешней стороной к правой икре. **2** Теперь как можно выше подними правую пятку, а затем опусти. **1 подход из 12-15 повторов.** Важный совет: чтобы исключить травмы ахиллова сухожилия, после подъемов на мысках выполни упражнение на растяжку. Для этого, выставив одну ногу на шаг вперед, слегка согни ее в колене. При этом не отрывай от пола пятку другой ноги. Выполни то же другой ногой.

Сгибание ног на тренажере

Цель: укрепление мышц 2, 3, 4, 5

1 Ляг на скамью тренажера для сгибания ног, предварительно установив упор для голеней так, чтобы он находился над пятками. **2** Согни ноги в коленях и медленно опусти. Повтори движение, не давая ногам распрямиться полностью. **1 подход из 12-15 повторов.**

Становая тяга на прямых ногах

Цель: укрепление мышц 1, 2, 3, 4, 5
Упражнение для профессионалов: **1** Возьми в руки штангу с небольшим тренировочным весом и опусти как можно ниже к ступням. Колени полностью распрямлены, а в задней части бедер чувствуется сильное напряжение. **2** Теперь одновременно с распрямлением туловища подними штангу, держа гриф как можно ближе к себе. При этом спина остается прямой. **3 подхода по 12-15 повторов.**

Обратное скручивание с опорой ногой на скамью

Цель: укрепление мышц 1, 2, 3, 4
1 Ляг спиной на пол и обопрись пяткой одной ноги на скамью. При этом бедро и голень опорной ноги образуют угол 90°. **2** Как можно выше приподними ягодицы и снова опусти. Закончив подход, смени ногу. **3 подхода по 8-12 повторов.**

средства для ухода за кожей лица | средства для бритья | средства после бритья | средства по уходу за лицом
Beiersdorf

ПРОСНИСЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

НОВИНКА

Гель для умывания NIVEA For Men двойного действия. Новейшее средство для очищения кожи лица.

- Эффективно очищает и освежает кожу лица.
- Не содержит мыла, не сушит кожу.
- Содержит провитамин B5 и витамин PP.

Товар сертифицирован

www.NIVEA.com

ДЛЯ МУЖЧИН, СПОСОБНЫХ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Консультации квалифицированных специалистов по телефону 8 800 2 000 753. Звонок по России бесплатный.